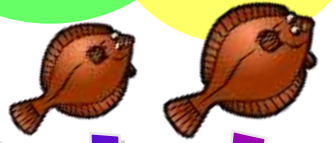


12月の地場産食材 **カレイ**

海士里ちゃん献立は

「カレイのからあげ」です！



越前がれいってどんな魚??

越前がれいとは、県内で水揚げされるアカガレイで、約7割が越前漁港（越前町）に水揚げされることから、「越前がれい」と呼ばれています。若狭ガレイ（笹ガレイ）と並び福井県を代表するカレイです。全体的に赤みがあり、特に眼のない白い面が血が滲んだように赤いのが特徴で、水深150m～500mの海底に生息しています。大きさは30～40センチで、底曳き網漁の始まる9月から水揚げされるようになります。特に11月～2月はお腹に卵を持っていてとてもおいしい時期です。



↑赤ガレイ表（眼のある面）



↑赤ガレイ裏（眼のない白い面）

カレイの栄養

カレイは高タンパク、低カロリーのヘルシー食材です。あっさりしたきめ細かい白身で柔らかく消化・吸収にも優れているため、赤ちゃんでも食べることができます。また、ビタミンB1、B2、D、リンなども豊富に含まれているので疲れにくく身体を健康にする効果があります。「えんがわ」と呼ばれるヒレの付け根部分には、コラーゲンも豊富に含まれていますよ♪。

☆ 越前がれい『極』 ☆

越前がれいのなかでも…産卵に向けて身に脂がのる9月～翌1月に漁獲された、重さ800グラム以上のメスを活めによる血抜きと神経抜きしたものが、「極」と認定されています!!



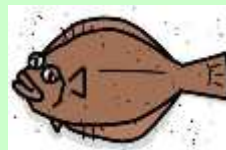
カレイとヒラメの違い

「左ヒラメの右カレイ」という言葉があります。

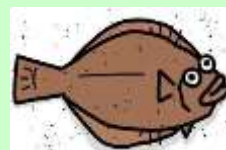
目を上に向けたとき…

左側に目が寄ったものがヒラメ、右側に寄ったものがカレイです。

例外もたまにあります。



↑ヒラメ(左)



↑カレイ(右)

